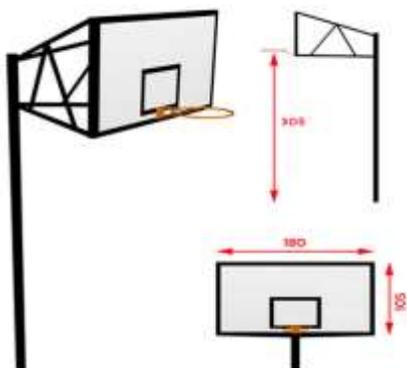




INSTITUCIÓN EDUCATIVA FÉLIX DE BEDOUT MORENO
“Educamos en el ser y el conocer con respeto y compromiso”
GUIA DE APRENDIZAJE EN CASA PARA BÁSICA PRIMARIA, BÁSICA SECUNDARIA, MEDIA.

Código:	
Vigencia:	20/04/2020
Versión:	1

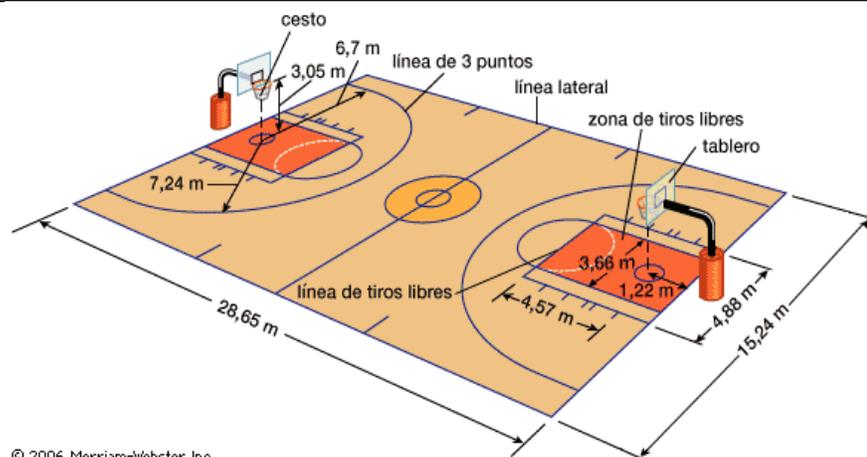
Nombre completo del estudiante		Grupo	4°
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA: ¿Cómo incide la comunicación digital en los hábitos y estilos de vida de las personas?			
ÁMBITOS CONCEPTUALES	DÍA	ÁREA	
BALONCESTO	Del 28 de Agosto al 11 de Septiembre del 2020.	EDUCACIÓN FÍSICA	
EXPLORACIÓN Actividades previas			
https://www.youtube.com/watch?v=o26sqryP0gg&feature=youtu.be De acuerdo al video propuesto y de tus conocimientos previos y aprendidos en educación física y con la ayuda de un mayor, CONTESTAR LO SIGUIENTE en tu cuaderno de EDUCACIÓN FÍSICA: <ol style="list-style-type: none"> 1. Escribir tres ventajas de la comunicación digital en nuestros días y dibujar una. 2. Escribir tres Desventajas de la comunicación digital en nuestros días y dibujar una. 			
ESTRUCTURACIÓN Actividades de construcción conceptual			
MOMENTO PARA APRENDER: Escribir o recortar y pegar en tu cuaderno de EDUCACIÓN FÍSICA: CARACTERÍSTICAS DEL BALONCESTO: <ul style="list-style-type: none"> • El objetivo de cada equipo es introducir el balón en la canasta del equipo contrario y así lograr la mayor cantidad de puntos. • Está formado por dos equipos de doce jugadores con un máximo de cinco jugadores en la cancha de manera simultánea por equipo. • Está dirigido por tres árbitros ayudados por los oficiales de mesa (el anotador, el cronometrador y el operador de la regla de 24 segundos). • Dura cuatro períodos de diez minutos. • El juego se desarrolla sobre un campo de juego que mide 28 metros de largo y 15 metros de ancho. Elementos del baloncesto: Existen ciertos elementos que son fundamentales para la práctica del baloncesto: <p>Balón: Pelota esférica con superficie rugosa que suele ser de color naranja y mide entre 70 y 78 cm de diámetro según la categoría. Está formado por una cámara de goma recubierta de cuero o material sintético.</p> <p>Tablero: Rectángulo de madera, metal u otro material al que está adherido el aro y la red.</p> <p>Canasta: Elemento formado por una red sin fondo que cuelga de un aro metálico que se sujeta de manera horizontal al tablero. Es uno de los elementos fundamentales del baloncesto, ya que el objetivo del juego es encestar el balón en la canasta.</p> <p>Equipamiento: Formado por una camiseta sin mangas, pantalón corto o bermuda, calcetines cortos y zapatillas que cubren el tobillo y tienen suela dura.</p> <p>Campo de juego: Cancha rectangular dura y plana de 28 metros de longitud por 15 metros de ancho delimitada por las líneas lateral y de fondo. Puede ser techada o descubierta y cuenta con dos tableros y canastas uno en cada extremo de la cancha, un círculo central, un área de tiro libre y un área restringida en cada lado.</p>			





INSTITUCIÓN EDUCATIVA FÉLIX DE BEDOUT MORENO
“Educamos en el ser y el conocer con respeto y compromiso”
GUIA DE APRENDIZAJE EN CASA PARA BÁSICA PRIMARIA, BÁSICA SECUNDARIA, MEDIA.

Código:	
Vigencia:	20/04/2020
Versión:	1



© 2006 Merriam-Webster, Inc.

Fuente: <https://concepto.de/baloncesto/#ixzz6WAPuK8ng>

TRANSFERENCIA
Actividades de aplicación

MOMENTO PARA PRACTICAR.

Los siguientes ejercicios se pueden realizar en casa individualmente o en parejas, debe tener una pelota de cualquier tamaño, o un balón; un lugar de la casa que no haga daños o provoquen accidentes, los ejercicios que se van a realizar son:

Ejercicios Para El Desarrollo De Los Fundamentos De Baloncesto

En esta sección, vamos a explicar una serie de ejercicios para la mejora de los fundamentos básicos del baloncesto:

1. Bote en parado, en movimiento, alrededor del LUGAR en que te encuentras.
2. Botar con brazo derecho y luego izquierdo, ambas manos, y alternando brazo derecho e izquierdo, cambio de velocidad, de dirección, cambio de mano, reverso.
3. “Juego de la statua”: los jugadores botan por el campo (cada uno con una pelota) y a la señal del Instructor, ellos tienen que pararse inmediatamente (los que no se paran pierden un punto). Este ejercicio enseña como pararse (parada en salto y parada en dos tiempos).
4. Pase: Pasar la pelota de forma seguida, hasta 10 veces, con la ayuda de un mayor o contra la pared, pase con una mano, derecha e izquierda, con ambas manos, por encima de la cabeza, pase de béisbol y pase por debajo.
5. ENCESTAR: Iniciar con una distancia corta frente a una papelería o cesto u otro objeto que desees, y empezar a lanzar la pelota o balón y encestar 5 veces con el brazo derecho, 5 veces con el brazo izquierdo, 5 veces con ambos brazos, luego va aumentando la distancia varias veces y realizar el mismo ejercicio de encestar pero con mayor dificultad y distancia.

PARA MAYOR ILUSTRACIÓN MIRAR LOS SIGUIENTES ENLACES:

<https://www.youtube.com/watch?v=OT7YYyPbyJk>

https://www.youtube.com/watch?v=zuU_fw4TdK0

<https://www.youtube.com/watch?v=CcWJb5egvX8>

EVIDENCIA EVALUATIVA

FECHA DE REVISIÓN: Del 28 de Agosto al 11 de Septiembre del 2020.

MEDIO POR EL CUAL SE RECIBE EL TRABAJO

Correo electrónico:
 juan@iefelixdebedoutmoreno.edu.co
 Whatsapp: 300 7678154
 Horario: De lunes a Viernes de 7:00 Am a 12:00 Pm.

QUE RECIBIR

Fotos del trabajo del cuaderno u otras que se le pidan en el desarrollo de las guías. Y enviar al whatsapp, al edmodo o el email del docente

BIBLIOGRAFÍA



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FÉLIX DE BEDOUT MORENO
“Educamos en el ser y el conocer con respeto y compromiso”
GUIA DE APRENDIZAJE EN CASA PARA BÁSICA PRIMARIA, BÁSICA
SECUNDARIA, MEDIA.

Código:	
Vigencia:	20/04/2020
Versión:	1

<https://concepto.de/baloncesto/#ixzz6WAPuK8ng>

<http://www.mauriziomondoni.com/2017/01/27-ejercicios-para-el-desarrollo-de-los-fundamentos-de-baloncesto/>

<https://www.erttheo.com/blog/minibasket/>

<https://www.youtube.com/watch?v=OT7YYyPbyJk>

https://www.youtube.com/watch?v=zuU_fw4TdK0

<https://www.youtube.com/watch?v=CcWJb5egvX8>

● Educación física, Básica Primaria. Carlos Bonilla B. Hipolito Camacho C. editorial Kinesis. 1999.

● Manual práctico para el desarrollo psicomotor del escolar, Rosario González Bravo. Colección Cultura física y Deportiva. Vol. 1. 1993.